

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT MERAIH SASARAN
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH**

ARTIKEL PENELITIAN

OLEH

**DEDI ISWANDI
NIM F38108062**



**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN ILMU KEOLAHRAGAAN
FAKULTAS KEGURUAN DAN ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2013**

**PENGARUH LATIHAN LOMPAT MERAIH SASARAN
TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH**

ARTIKEL PENELITIAN

**DEDI ISWANDI
NIM F38108062**

Disetujui,

Pembimbing I

Pembimbing II

**Isti Dwi PuspitaWati, S.Or, M.PH
NIP. 198301282008122001**

**Edi Purnomo, S.Pd, M.Or
NIP. 198301142008011004**

Mengetahui,

Dekan FKIP Untan

**Sekretaris Jurusan Ilmu
Keolahragaan FKIP Untan**

**Dr. Aswandi
NIP. 195805131986031002**

**Ahmad Atiq, M.Pd
NIP. 198303042009121002**

PENGARUH LATIHAN LOMPAT MERAIH SASARAN TERHADAP KEMAMPUAN LOMPAT JAUH GAYA JONGKOK

Dedi Iswandi, Isti Dwi Puspita Wati, dan Edi Purnomo

Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi, FKIP Untan, Pontianak

e-mail: dedi.iswandi@rocketmail.com

Abstrak: Penelitian tentang pengaruh latihan lompat meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh gaya jongkok bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak. Metode penelitian ini adalah metode eksperimen dengan bentuk penelitian pra eksperimental. Rancangan yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre test-Post test Design*, yaitu rancangan tes awal dan tes akhir satu kelompok. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hasil t hitung yaitu 5.247 akan dibandingkan dengan t tabel sebesar 2,145. Jadi $t_{hitung} (5,247) > t_{tabel} (2,145) 5\%$. Nilai t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari nilai t_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lompat meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 12,11% pada siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak.

Kata kunci: latihan lompat meraih sasaran, kemampuan lompat jauh

Abstract: Research on the effects of exercise on the ability of the target jump won the long jump squat style aimed to determine the effect of exercise on the ability of the target jump won the long jump at the students of class VII D son of Junior High School 20 Pontianak. This research method is experimental method with pre-experimental forms of research. The design used in this study is the One Group Pre test-Post test design, ie the design of the initial test and final test of the group. The results showed that the results will not count the 5,247 t compared with 2,145 for the table. So $t_{count} (5,247) > t_{table} (2,145) 5\%$. t_{count} value that is greater than the value of t_{table} it can be concluded that there are significant jump exercises to achieve target capability long jump of 12.11% in the D class VII student son Junior High School 20 Pontianak.

Keywords: reach target practice jump, long jump ability

PENDAHULUAN

Pendidikan Jasmani merupakan proses pendidikan yang memanfaatkan aktivitas jasmani dan direncanakan secara sistematis bertujuan untuk meningkatkan individu secara organik, neuromuskuler, perseptual, kognitif, sosial dan emosional, dengan fokus pengembangan aspek kebugaran jasmani, keterampilan gerak, keterampilan berfikir kritis, stabilitas emosional, keterampilan sosial, penalaran dan tindakan moral melalui aktivitas jasmani. Adapun untuk menunjang tercapainya prestasi dalam pembinaan olahraga di setiap cabang adalah dengan adanya sarana dan prasarana yang memadai, dengan memiliki sarana dan prasarana yang lengkap maka anak akan lebih mudah untuk berlatih. Sarana mengandung arti sesuatu yang dapat digunakan atau dapat dimanfaatkan. Sarana pendidikan jasmani ialah segala sesuatu yang dapat digunakan atau dimanfaatkan di dalam pembelajaran pendidikan jasmani dan kesehatan. Termasuk didalamnya peralatan (*aparatus*), yaitu segala sesuatu yang dapat digunakan dan dimanfaatkan oleh siswa untuk melakukan kegiatan diatasnya, Misalnya : peti lompat (bertumpu diatasnya), bangku swedia (untuk merangkak, meniti, lompat, dan sebagainya), gelang-gelang, tiang dan matras lompat tinggi dan sebagainya. Demikian juga dengan perlengkapan (*device*), yaitu segala sesuatu yang melengkapi kebutuhan prasarana. Misalnya ; tanda bendera, garis pembatas, atau segala sesuatu yang dapat dimanipulasi dengan tangan atau kaki misalnya raket, bola, pemukul, dan sebagainya. Seperti halnya prasarana pendidikan jasmani, maka sarana penjas juga bisa mewarnai pelaksanaan pembelajaran pendidikan jasmani disekolah-sekolah. Dengan memiliki fasilitas pendidikan jasmani yang memadai maka akan menunjang kelancaran pembelajaran pendidikan jasmani.

Atletik adalah aktivitas jasmani atau latihan jasmani yang berisikan gerak alamiah atau wajar seperti jalan, lari, lompat, dan lempar. Atletik dilakukan di semua negara, karena nilai-nilai edukatif yang terdapat didalamnya juga memegang peranan penting dalam pengembangan kondisi fisik, sehingga dapat menjadi dasar pokok untuk pengembangan atau peningkatan prestasi yang optimal bagi cabang olahraga lain dan bahkan ditungkan sebagai ukuran kemajuan suatu negara, khususnya dalam prestasi olahraga.

Lompat jauh adalah salah satu nomor dari cabang olahraga atletik yang sudah dikenal oleh banyak orang atau dengan kata lain lompat jauh sudah dikenal oleh masyarakat kuno sejak mereka lahir/ ada, dimana dalam kesehariannya mereka dipaksa oleh alam untuk lompat atau berlari guna mempertahankan kehidupan. lompat jauh adalah suatu bentuk gerakan melompat mengangkat kaki ke atas ke depan dalam upaya membawa titik berat badan selama mungkin di udara (melayang di udara) yang dilakukan dengan cepat dengan jalan melakukan tolakan pada satu kaki untuk mencapai jarak yang sejauh-jauhnya.

Teknik untuk mendapatkan prestasi yang tinggi di bidang olahraga khususnya lompat jauh memang tidak mudah. Selain ketekunan, latihan yang rutin dan tingkat kedisiplinan juga mempengaruhi penciptaan atlet lompat jauh yang profesional, serta tentunya dalam pencapaian prestasi atlet tersebut. Prestasi yang

sebenarnya adalah harus berupaya secara sistematis merubah persepsi pola instan dalam sistem pembinaan. Hal ini berkaitan dengan persepsi yang dianut oleh beberapa kalangan olahraga yang berupaya menggapai prestasi secara instan. Cara pandang yang demikian berakar dari pengalaman masa lalu.

Tehnik lompat jauh termasuk yang paling sederhana di banding dengan gaya yang lain. Mencapai prestasi yang baik di dalam lompat jauh perlu didukung dengan latihan yang baik melalui pendekatan-pendekatan ilmiah dengan melibatkan berbagai ilmu pengetahuan. Kaitannya dengan latihan untuk mencapai prestasi ada beberapa unsur yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan. Banyak sekolah-sekolah yang tidak memiliki fasilitas pendidikan jasmani yang layak dan memadai. Salah satu kendala kurang lancarnya pembelajaran pendidikan jasmani disekolah-sekolah, adalah kurang memadainya sarana yang dimiliki oleh sekolah-sekolah tersebut. Disamping itu ketergantungan para guru penjas pada sarana yang standar serta pendekatan pembelajaran pada penyajian teknik-teknik dasar juga standar sesuai dengan kurikulum yang ditetapkan. Kedua hal tersebut menyebabkan pola pembelajaran yang cenderung membosankan. Dalam situasi dan kondisi sekolah-sekolah dewasa ini, dimana ruang gerak para siswa untuk beraktivitas fisik semakin berkurang, apalagi untuk melakukan kegiatan olahraga. Pengembangan sarana pendidikan jasmani artinya melengkapi yang sudah ada dengan cara mengadakan, memperbanyak dan membuat alat-alat yang sederhana atau memodifikasi. Tujuannya adalah untuk memberdayakan anak, agar bisa lebih banyak bergerak dalam situasi yang menarik dan gembira tanpa kehilangan esensi pendidikan jasmani itu sendiri untuk melakukan latihan. Tujuan umum dalam pelatihan lompat jauh menurut Jarver (2009 : 24) yaitu: 1) Memproyeksikan pusat gravitasi (gaya berat) tubuh si pelompat di udara pada kecepatan bergerak ke muka yang maksimum. 2) Jauhnya lompatan yang dapat dicapai tergantung pada kecepatan lari, kekuatan, dan percepatan pada saat *take of* (memindahkan kecepatan horizontal ke gerakan bersudut).

Adapun dalam penelitian ini latihan yang di gunakan adalah latihan lompat meraih sasaran latihan tersebut diberikan pada anak dengan tujuan untuk meningkatkan kecepatan lari, meningkatkan tenaga yang di butuhkan waktu *take of*, meningkatkan kemampuan teknis waktu lari, melayang dan mendarat. beban yang digunakan dapat berupa berat badan sendiri, dengan berteman, bola karet, tali elastis, latihan mendorong. Dengan adanya berbagai macam bentuk-bentuk latihan lompat jauh yang tujuannya untuk memacu atau merangsang tolakan kaki agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi.

Dalam penelitian ini dipilih bentuk latihan yaitu lompat meraih sasaran. Latihan ini pada intinya bertujuan untuk memacu dan merangsang tolakan tungkai agar kuat sehingga menghasilkan lompatan melambung tinggi. Kedua bentuk latihan tersebut belum diketahui dengan pasti, mana yang lebih efektif dalam meningkatkan prestasi lompat jauh. Untuk mengetahui bentuk latihan yang dapat memberikan pengaruh yang lebih baik, maka perlu dilakukan penelitian.

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Apakah latihan lompat meraih sasaran memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak? Untuk membatasi agar pembahasan tidak meluas maka peneliti membatasi masalah

penelitian ini pada lompat jauh pengertian secara operasional adalah kemampuan seseorang semaksimal mungkin untuk lompat sesuai dengan peraturan yang berlaku. Dengan mengukur seberapa jauh lompatan yang dilakukan siswa pada waktu melakukan lompat jauh.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh latihan lompat meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak.

Latihan lompat adalah latihan yang di gunakan untuk meningkatkan *power* maksimal pada otot tertentu. Cara yang paling baik untuk mengembangkan *power* maksimal pada kelompok otot tertentu, ialah dengan merenggangkan (memanjangkan) dahulu otot-otot tersebut secara *eksplosif* atau meledak-ledak. Latihan meraih sasaran yaitu latihan agar siswa melakukan teknik lompatan dengan benar dan jauhnya lompatan bisa lebih jauh lagi, diupayakan agar siswa dapat meraih sasaran di atas yaitu bola yang digantung dengan tali yang dipasang di atas bak pasir. Kemampuan lompat jauh adalah hasil yang telah diperoleh dalam sebuah gerakan yang dimulai dari lari awalan sampai dengan lompatan yang merupakan hasil dari kecepatan horizontal yang dibuat sewaktu awalan, dengan daya vertikal yang dihasilkan oleh pelompat. Jadi lompat jauh adalah kemampuan seseorang semaksimal mungkin untuk lompat sesuai dengan peraturan yang berlaku. Adi, Winendra dkk. (2008:51) lompat jauh merupakan salah satu gaya dalam lompat jauh, disebut gaya jongkok karena posisi badan atlet sewaktu berada di udara menyerupai orang yang sedang berjongkok. Charlim, dkk (2009:17-19) menyatakan bahwa syarat seorang pelompat jauh yang baik harus memiliki: a) Awalan, yang berguna untuk mendapatkan kecepatan, berlari semaksimal mungkin sebelum mencapai balok tumpuan, b) Tumpuan dan tolakan perpindahan yang cepat antara lari awalan dan melayang, c) Melayang (sikap badan saat di udara) setelah pelompat menumpu pada balok tumpuan, dan d) Pada waktu mendarat, pelompat harus menjulurkan kedua belah tangan agar tidak kehilangan keseimbangan. Dari pendapat di atas maka dapat di simpulkan bahwa pengertian Lompat jauh adalah serangkaian gerak yang terdiri dari awalan, menumpu, melayang diudara dan mendarat sesuai dengan peraturan yang berlaku.

Adapun prinsip-prinsip lompat jauh antara lain dijelaskan oleh Untung Suarjo dan J. Larope (dalam Anggar Tombak 2011) yaitu 1) Kekuatan dan kecepatan bertumpu, 2) Pada saat bertumpuh, lutut dalam keadaan agak ditekuk dan diakhiri dengan lurus, 3) Bertumpuh pada bagian tumit terlebih dahulu dan berakhir pada ujung kaki, 4) Lompat jauh seperti juga nomor lompat yang lain memerlukan fleksibilitas (keuletan) gerakan seluruh bagian tubuh, 5) Sudut tolakan pada lompat jauh sekitar 45^0 , dan 6) Dalam lompat jauh, awalnya harus lebih cepat daripada lompat tinggi.

Kosasih (1993: 28) Teknik lompat jauh adalah sebagai berikut: a) Awalan, yaitu untuk mendapatkan kecepatan pada waktu akan lompat. Awalan itu harus dilakukan dengan secepat-cepatnya serta jangan merubah langkah pada saat akan lompat. Jarak awalan biasanya 30 meter atau 50 meter. b) Tolakan, yaitu menolak sekuat-kuatnya pada papan tolakan dengan kaki yang terkuat ke atas (tinggi dan kedepan), c) Sikap badan di udara, yaitu badan harus diusahakan melayang selama

mungkin di adara serta dalam keadaan seimbang, d) Sikap badan pada waktu jatuh / mendarat, yaitu si pelompat harus mengusahakan jatuh mendarat dengan sebaik-baiknya. Adapun macam-macam gaya yang digunakan dalam lompat jauh yaitu : a) Gaya jongkok (*Tuck*), b) Gaya mengantung (*Hang Style*), dan c) Gaya berjalan di udara (*Waking in the air*).

Untuk meningkatkan suatu prestasi olahraga, perlu memperhatikan beberapa aspek. Aspek-aspek tersebut adalah aspek fisik, aspek tehnik, aspek taktik dan aspek psikis (mental). Latihan Olahraga yang berpedoman pada dukungan ilmiah memungkinkan seseorang untuk lebih meningkatkan prestasi yang ditekuninya. Prinsip-prinsip latihan menurut Noer dkk. (1996:91-92) tersebut adalah a) Latihan yang dilakukan hendaknya diulang-ulang, b) Latihan yang diberikan harus cukup berat, c) Latihan yang diberikan harus cukup meningkat, d) Latihan harus dilakukan secara teratur, dan e)Kemampuan berprestasi.

Latihan lompat adalah latihan yang di gunakan untuk meningkatkan *power* maksimal pada otot tertentu. Cara yang paling baik untuk mengembangkan *power* maksimal pada kelompok otot tertentu, ialah dengan merenggangkan (memanjangkan) dahulu otot-otot tersebut secara *eksplosif* atau meledak-ledak. Latihan meraih sasaran yaitu latihan agar siswa melakukan teknik lompatan dengan benar dan jauhnya lompatan bisa lebih jauh lagi, diupayakan agar siswa dapat meraih sasaran di atas yaitu bola yang digantung dengan tali yang dipasang di atas bak pasir.

Prestasi lompat jauh adalah hasil lompatan yang dapat di capai oleh seorang pelompat pada saat mengikuti tes atau perlombaan lompat jauh. Lompat jauh termasuk salah satu nomor pada lompat maka prestasi seorang pelompat sangat tergantung pada kecepatan seorang pelompat pada saat melakukan awalan, lari cepat dan mempertahankan kecepatan sampai pada tumpuan karena kecepatan akhir merupakan akumulasi dari seluruh kecepatan gerak yang terdapat di dalamnya.

Dengan melihat karakteristik lompat jauh ini, kekuatan otot tungkai seorang pelompat juga merupakan salah satu komponen kondisi fisik penting yang ikut menentukan pencapaian prestasi maksimal bagi seorang pelompat. Dalam lompat jauh seorang pelompat selain harus mempunyai panjang tungkai di tuntutan juga harus mempunyai kekuatan otot tungkai serta eksplosif yang tinggi pula. Kecepatan seorang pelompat selain di tentukan panjang tungkai dan frekuensi langkah seorang pelompat, untuk mengimbangi gerakan ini seorang pelompat di tuntutan harus mampu menggerakkan lengannya sekuat dan secepat mungkin (Khomsin, 1997:8 – 9).

Dalam penelitian ini frekuensi latihan yang dipakai adalah tiga kali per minggu selama enam minggu. Sehingga tidak terjadi kelelahan yang kronis dengan lama latihan enam minggu tersebut. Secara anatomi gerakan dan otot-otot utama yang terlibat secara langsung dalam latihan lompat meraih sasaran yaitu dari otot tungkai atas sampai otot tungkai bawah. Dengan kekuatan otot tungkai yang dimiliki akan menambah kecepatan waktu berlari untuk awalan dan tolakan pada waktu menolak, demikian pula waktu pendaratan. Sedangkan ketinggian lompatan yang dihasilkan lebih tinggi, karena siswa terpacu untuk berusaha

semaksimal mungkin melompat setinggi-tingginya di atas rintangan sehingga rintangan tidak jatuh.

METODE

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode eksperimen. Metode eksperimen adalah suatu cara untuk mencari hubungan sebab akibat (hubungan kausal) antara dua faktor yang sengaja ditimbulkan oleh peneliti dengan mengeliminasi atau mengurangi atau menyisihkan faktor-faktor yang mengganggu (Arikunto, 2010:9). Bentuk penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah pra eksperimental. Digunakan bentuk eksperimental karena untuk menyelidiki hubungan sebab akibat dengan cara mengenakan kepada satu atau lebih kelompok eksperimental satu atau lebih kondisi perlakuan dan membandingkan hasilnya dengan satu atau lebih kelompok control yang tidak dikenai kondisi perlakuan (Suryabrata, 2012:99).

Rancangan penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah *One Group Pre test-Post test Design*, yaitu rancangan tes awal dan tes akhir satu kelompok. Pengukuran dilakukan sebelum dan sesudah perlakuan diberikan dan pengaruh perbedaan diukur dari perbedaan antara T^1 X T^2 (Suryabrata, 2012:102). Bagan rancangan penelitian dapat digambarkan sebagai berikut:

Kelompok	<i>Pre-test</i> kemampuan lompat jauh	Perlakuan	<i>Post-test</i> kemampuan lompat jauh
Eksperimen	T^1	X	T^2

Keterangan:

X = Pembelajaran lompat meraih sasaran

T^1 = *Pree-test*

T^2 = *Post-test*

Rancangan tersebut, yaitu: 1) Pemberian *Test Awal*. Tes awal diberikan sebelum perlakuan, hal ini digunakan untuk mengetahui kemampuan awal siswa. Tes awal dengan 3 kali melakukan lompat jauh. Tes awal digunakan untuk melihat hasil belajar siswa sebelum perlakuan dengan sesudah perlakuan. 2) *Perlakuan*. Pada penelitian ini terdapat *pre-test* sebelum diberi perlakuan, dan *post-test* setelah mendapat perlakuan. Dengan demikian hasil perlakuan dapat diketahui lebih akurat, karena dapat membandingkan dengan keadaan sebelum diberi perlakuan dan setelah di beri perlakuan, adapun perlakuan dalam penelitian ini adalah latihan lompat meraih sasaran. 3) Pemberian *Test Akhir*. Setelah perlakuan selesai diberikan, maka dilanjutkan dengan pemberian tes akhir kepada subyek penelitian. Tes akhir untuk melihat kemampuan akhir setelah diberikan perlakuan latihan lompat dan meraih sasaran tes akhir yang digunakan

adalah tes awal untuk mencari perubahan skor hasil tes akhir, dijadikan dasar perbandingan dengan menggunakan perhitungan statistik yang sesuai.

Populasi dalam penelitian ini adalah siswa putra kelas VII D SMP Negeri 20 Pontianak Tahun Pelajaran 2011/2012 yang berjumlah 15 orang siswa putra, sedangkan sampel dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII D SMP Negeri 20 Pontianak Pelajaran 2011/2012, yang berjumlah 15 anak. Subyek yang diteliti sejumlah 15 orang siswa maka ditetapkan sebagai sampel semua karena jumlah sampel atau subyeknya kurang dari 100 orang.

Waktu dan tempat pelaksanaan penelitian ini adalah sebagai berikut: 1) Pre-test, tanggal: 2 Oktober 2012, pukul: 15.00 WIB, tempat: SMPN 20 Pontianak. 2) Perlakuan, tanggal: 3 Oktober 2012, pukul: 08.20 – Selesai, tempat: SMPN 20 Pontianak. 3) Post-test, tanggal: 30 Oktober 2012, pukul: 08.20 – Selesai, tempat: SMPN 20 Pontianak. Alat yang digunakan dalam pengambilan data pada pelaksanaan tes ini adalah peluit, *roll meter*, bak lompatan lengkap dengan balok tumpuan dan lintasan lari, serta alat tulis.

Teknik pengambilan data dilaksanakan dengan tes dan pengukuran. Nurhasan (2007:22) menjelaskan tes dan pengukuran adalah bagian integral dalam proses evaluasi dalam kegiatan proses belajar mengajar. Sedangkan pengukuran merupakan salah satu teknik dalam evaluasi, khususnya dalam proses pengumpulan data. Kegiatan pengumpulan data merupakan suatu proses pengukuran. Ciri khas dari hasil pengukuran yakni dinyatakan dalam skor kuantitatif yang dapat diolah secara statistik. Melalui pengukuran kita akan memperoleh informasi yang obyektif sehingga kita dapat menentukan kemampuan atau prestasi seseorang. Tes dan pengukuran dalam penelitian ini dilaksanakan untuk mendapatkan data tentang hasil lompat jauh yang dilaksanakan dua kali yaitu *pre-test* dan *post-test*. Hasil tes dicatat dalam satuan centimeter.

Alat pengumpul data yang digunakan dalam penelitian ini adalah tes. Tes yang digunakan adalah lompat jauh yang terdiri dari a) Panitia yang terdiri dari 3 personil, yaitu 1) Panitia, bertugas : Pemanggil sampel, Mengecek kesiapan sampel, dan Pengambil gambar. 2) Pemberi Aba-Aba, bertugas : Mempersiapkan sampel, Membariskan sampel sesuai nomor urut, Mempersiapkan peralatan tes, dan Pemberi aba-aba. 3) Pencatat Skor, bertugas : mengukur hasil lompatan, mencatat hasil lompatan, dan mengambil gambar. b) Alat dan perlengkapan penelitian adalah faktor penting yang sangat membantu kelancaran pelaksanaan penelitian dan untuk mendapatkan data yang sesuai dengan apa yang diinginkan. Alat dan perlengkapan tersebut terdiri dari: peluit, *roll meter*, dan bak lompatan lengkap dengan balok tumpuan dan lintasan lari. c) Petunjuk Pelaksanaan Tes: 1) siswa dipersiapkan terlebih dahulu pada daerah lintasan awalan, 2) siswa dipanggil sesuai dengan nomor urut, 3) tiap peserta diberi kesempatan tiga kali lompat secara bergiliran, 4) pengukuran dimulai dari bekas pendaratan yang terdekat dengan balok tumpuan, 5) hasil tiap lompatan yang sah diukur oleh petugas, dan 6) hasil akhir diambil dari lompatan yang terjauh.

Teknik analisis data dalam penelitian ini adalah teknik statistik korelasi. Hal ini berdasarkan pendapat yang dikemukakan oleh Nurgiantoro dkk. (2004:130)

yang menyatakan bahwa uji hubungan lewat teknik statistik korelasi dapat dilakukan terhadap bermacam data, baik data yang berkala interval, ordinal, maupun dominal. Alasan menggunakan rumus ini adalah untuk mengetahui pengaruh latihan lompat meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak dengan rumus Uji-T adalah sebagai berikut : 1) Uji Normalitas. Untuk mengetahui apakah data mempunyai sebaran normal, Menurut Sugiyono (2010:80-81) untuk menguji normalitas dapat menggunakan uji Kolmorogorov Smirnov, dalam penelitian ini menggunakan uji SPSS 19. Adapun tujuannya yaitu, a) Menentukan Jumlah klas interval, b) Menentukan panjang klas interval, c) Menyusun tabel distribusi frekwensi, dan d) Menghitung frekwensi yang diharapkan. 2) Uji Homogenitas. Tujuan uji homogenitas adalah menguji kesamaan varian data kelompok eksperimen dan control dengan rumus :

$$\sigma^2 = \frac{\sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{N}}{N}$$

Keterangan:

σ^2 = Varians total
 N = Jumlah subjek
 $\sum x$ = Jumlah skor

Selanjutnya 3) T-Tes. T-Tes digunakan untuk mengetahui sampel berhubungan kelompok subyek yaitu sampel dikenai perlakuan sama. Rumusnya menurut Nurgiantoro dkk. (2004:190) adalah sebagai berikut:

$$t = \frac{\sum D}{\frac{(N \sum D^2 - (\sum D)^2)}{N - 1}}$$

Keterangan:

t = Nilai tes standar yang diubah dari skor mentah yang
 \bar{D} = Rata-Rata hitung perbedaan
 $\sum D$ = Jumlah perbedaan setiap pasangan
 \bar{X} = Rata-rata dari nilai suatu tabel
 N = Jumlah sampel

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak Tahun ajaran 2011/2012 yang berjumlah 15 siswa. Kemudian dari keseluruhan populasi tersebut dijadikan sampel karena dalam penentuan atau pengambilan sampel menggunakan teknik *Total Sampling*, yaitu mengikuti semua anggota populasi sebagai sampel penelitian. Setelah itu sampel akan diberikan perlakuan (*treatment*) berupa latihan lompat meraih sasaran. Mengingat penelitian ini merupakan penelitian

eksperimen, maka perlakuan (*treatment*) yang diberikan sebanyak 12 kali pertemuan yaitu 3 kali dalam seminggu.

Penelitian eksperimen menggunakan tiga tahap dalam pelaksanaannya. Tahap pertama yaitu *Pre-Test*, pada tahap ini dilakukan test untuk mengukur kemampuan lompat jauh masing-masing sampel, Tahap pertama *Pre-Test* dilakukan pada hari senin 2 Oktober 2012 di lapangan Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak. Tahap kedua yaitu pemberian perlakuan (*treatment*). Pada tahap ini siswa diberikan pembelajaran latihan lompat meraih sasaran sesuai dengan Rencana Program Pembelajaran (RPP) yang telah dibuat, kemudian dilaksanakan selama 4 minggu (12 kali pertemuan) yaitu dari tanggal 2 Oktober sampai dengan 30 Oktober 2012. Diharapkan perlakuan (*treatment*) yang diberikan pada tahap ini dapat memberikan pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh, Selanjutnya tahap terakhir yaitu *post-test*. Tahap ini dilaksanakan pada hari kamis tanggal 27 Oktober 2012 di lapangan Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak. Pada tahap ini dilakukan tes terakhir untuk mengetahui kemampuan lompat jauh gaya sehingga dapat diperoleh data terakhir. Data yang diperoleh pada *post-test* ini dijadikan sebagai pembandingan data awal yang didapat pada test pertama *pre-test*. Jadi jumlah pertemuan dalam penelitian ini adalah 14 kali.

Data Hasil Penelitian

Berdasarkan uraian diatas, diketahui bahwa pelaksanaan tes dalam penelitian ini dilakukan sebanyak 2 kali, yaitu tes yang dilaksanakan sebelum dan sesudah peneliti memberikan perlakuan berupa program latihan lompat meraih sasaran pada siswa. Dalam penelitian ini, pelaksanaan tes pertama (*pre-test*) bertujuan untuk mengetahui kemampuan awal siswa dalam melakukan lompat jauh sebelum peneliti memberikan perlakuan pada siswa, sedangkan tes kedua (*post-test*) bertujuan untuk mengetahui pengaruh lompat meraih sasaran memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh. Sebagai gambaran secara umum mengenai distribusi data penelitian yang diperoleh dari lapangan, maka data yang ada di diskripsikan berupa data yang telah diolah dari data mentah yang telah didapat dengan menggunakan bentuk analisis sebagai berikut.

Pre-Test

Adapun hasil *Pre-Test* dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 1 Deskriptif Statistik

	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Sebelum	15	2.65	3.70	3.2180	.23878
Sesudah	15	3.30	3.95	3.6067	.20430
Valid N(listwise)	15				

Adapun hasil distribusi frekwensi dapat dilihat pada tabel berikut ini.

Tabel 2 Distribusi Frekuensi Hasil Pre-Test

No	Jarak	Katagori	Jumlah	Presentase
1	> 4.00	Baik Sekali	0	0 %
2	3.70-4.00	Baik	2	13%
3	3.20-3.70	Cukup	7	46%
4	3.10-3.20	Kurang	4	26%
5	< 3.10	Kurang Sekali	2	15%
Jumlah			15	100%

Pada perhitungan hasil *pre-test* di dapatkan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak siswa yaitu baik, cukup, kurang dan kurang sekali. Dalam pelaksanaan *pre-test* belum ada sampel yang memiliki kemampuan hasil lompat jauh kategori baik sekali. Pada 15 sampel yang diambil, jumlah sampel yang memiliki hasil lompat jauh dengan kategori baik berjumlah 2 orang atau 13%, cukup 7 atau 46% dan kategori kurang 4 atau 26%, sedangkan katagori kurang sekali 2 atau 15%.

Post-Test

Adapun hasil *Pos-Test* dalam penelitian ini dapat dilihat pada tabel di bawah ini.

Tabel 3 Distribusi Frekuensi Hasil Pos-Test

No	Nilai	Kategori	Jumlah	Presentase
1	> 4.00	Baik Sekali	0	0 %
2	3.70-4.00	Baik	6	40%
3	3.20-3.70	Cukup	9	60%
4	3.10-3.20	Kurang	0	0%
5	< 3.10	Kurang Sekali	0	0%
Jumlah			15	100%

Pada perhitungan hasil *pos-test* di dapatkan hasil lompat jauh pada siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak siswa yaitu baik, dan cukup. Dalam pelaksanaan *pre-test* belum ada sampel yang memiliki kemampuan hasil lompat jauh kategori baik sekali. Pada 15 sampel yang diambil, jumlah sampel yang memiliki hasil lompat jauh dengan kategori baik berjumlah 6 orang atau 40%, cukup 9 atau 60%.

Uji Persyaratan Analisis

Sebelum suatu hipotesis diuji, maka terlebih dahulu perlu dilakukan pengujian prasyarat. Pengujian prasarat analisis yang dilaukan didalam penelitian ini menggunakan uji normalitas, uji homogenitas dan uji pengaruh (Uji –T). Dari

hasil perhitungan statistik deskripsi di atas kemudian dilanjutkan dengan uji persyaratan analisis hipotesis yang meliputi beberapa langkah sebagai berikut:

Uji Normalitas Data

Uji normalitas digunakan untuk mengetahui apakah populasi data yang di peroleh berdistribusi normal atau tidak (Duwi Priyatno, 2010:71) Uji normalitas data dalam penelitian ini dengan deskriptif statistik menggunakan Kolmogorof-Simornov. Adapun untuk menguji normalitas ini dengan ketentuan jika nilai signifikan $\leq 0,05$ berarti normal, dan jika nilai signifikan $\geq 0,05$ berarti tidak normal. Adapun dari hasil perhitungan statistik diperoleh data sebagai berikut:

Tabel 4 Hasil Uji Normalitas *Pre Test* dan *Pos Test*

Variabel	Signifikan	Keterangan
Pre-Test	$0,177 < 0,692$	Normal
Post-Tes	$0,161 < 0,692$	Normal

Berdasarkan data tabel di atas dapat diketahui bahwa nilai signifikan untuk pre-test dan post-test r_{hitung} lebih kecil dari r_{tabel} maka dapat disimpulkan data *pre-test* dan *post-test* diatas berdistribusi normal.

Uji Homogenitas

Uji Homogenitas dalam penelitian ini digunakan untuk mengetahui apakah populasi data adalah sama atau tidak. Uji homogenitas menggunakan Indevenden Sample T-tes dan One way anova dengan ketentuan jika nilai signifikan lebih besar dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa varian dari dua atau lebih kelompok data adalah sama (Duwi Priyatno, 2010:76) Adapun dari perhitungan diperoleh hasil sebagai berikut :

Tabel 5 Hasil Uji Homogenitas *Pre-Test* dan *Post-Test*

Variabel	Signifikan	Keterangan
Pre-Test	0.23878	Homogen
Post-Tes	0.23878	Homogen

Berdasarkan tabel di atas diperoleh data hasil pre-test yaitu $0,23878 < 0,05$, maka data hasil pre-test homogen dan data hasil post-test yaitu $0,22872 < 0,55$, maka data hasil post-test juga homogen.

Uji Pengaruh dengan Uji T

Uji perbedan data hasil *pre-test* dan *post-test* kelompok eksperimen dimaksudkan untuk mengetahui apakah latihan lompat meraih sasaran memiliki pengaruh terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak. Dalam hal ini uji-t dapat

diketahui jika $t_{hitung} > t_{tabel}$ maka perlakuan (treatment) yang diberikan memiliki pengaruh, namun jika $t_{hitung} < t_{tabel}$ maka perlakuan (treatment) yang diberikan tidak memiliki pengaruh adapun hasil perhitungan nilai uji-t untuk *pre-test* dan *post-test* adalah sebagai berikut:

Tabel 6 Hasil Uji Normalitas *Pre Test* dan *Pos Test*

Tes	N	db	M	t-hit	Signifikan	t-tabel	Ket
Pre-Test	15	15-1	16,5	5.247	5 %	2,145	Beda
Post-Tes	15	15-1	25				

Berdasarkan tabel diatas dan setelah dilakukan uji-t terhadap hasil pre-test dan post-test maka dapat diperoleh hasil t_{hitung} yaitu 5.247 akan dibandingkan dengan t_{tabel} yaitu derajat kebebasan (db) untuk uji t sampel berhubungan adalah : $N-1$, jadi sebesar 14 ($15-1 = 14$) dengan derajat kebebasan (db) dengan mean pada pre tes sebesar 16,5 dan mean pada post test sebesar 25 dengan t_{tabel} taraf kepercayaan 14 pada signifikan 5% dengan nilai-nilai kritis t menunjukan t_{tabel} sebesar 2,145. Jadi $t_{hitung} (5,247) > t_{tabel} (2,145)$ 5%. Nilai t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari nilai t_{tabel} sehingga perbedaan itu secara statistik dapat dipandang tidak sama dengan nol, atau ada perbedaan.

Dengan demikian hipotesis nol yang berbunyi “Tidak terdapat pengaruh latihan lompat meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak” tidak diterima. Artinya, berdasarkan bukti empiris yang diperoleh dilapangan ditemukan adanya pengaruh latihan lompat dan meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak.

Pembahasan

Hasil penelitian latihan lompat meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh menunjukkan adanya pengaruh yang berarti. Ternyata meskipun menurut teori mempunyai kelebihan, secara analisis gerakan bentuk latihan dalam penelitian ini adalah latihan lompat meraih sasaran diatas perbedaan hasil latihan ini terutama pada lompatan yang melambung sehingga jarak yang dihasilkan lebih baik. Hasil latihan lompat meraih sasaran diatas terhadap kemampuan daya ledak otot tungkai yang digunakan untuk melakukan tolakan lompat jauh.

M. Sajoto, Guru Penjas SMA Negeri Yogyakarta (2012) Kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usahanya dikeluarkan dalam waktu sependek-pendeknya. Dalam hal ini dapat dinyatakan bahwa daya otot = kekuatan (*force*) x kecepatan (*velocity*). Dapat penulis simpulkan bahwa yang dimaksud dengan daya ledak otot adalah kombinasi gerakan ini bila dilakukan secara intensif dalam waktu yang singkat akan dapat menimbulkan daya ledak otot yang cukup besar

Latihan lompat meraih sasaran diatas irama gerakan tercurahkan pada konsentrasi gerakan meraih sasaran, sehingga gerakan yang dihasilkan berupa

lompatan keatas saja (vertikal) tanpa ada dorongan usaha lompat kedepan sejauh-jauhnya, sehingga hasil lompatan kurang maksimal. Pemberian latihan selama 16 kali pertemuan berdasarkan hasil penelitian di atas berarti hipotesis penelitian ini dapat diterima dan terbukti kebenarannya. Dengan demikian apa yang telah dilakukan dalam penelitian ini mulai dari penelitian populasi, pengambilan sampel, variabel, tes awal, program latihan, tes akhir dan metodologi penelitian sudah benar dan terbukti.

Dari hasil tes dan pengukuran yang diperoleh hasil t_{hitung} disbanding dengan Derajat kebebasan (db) untuk uji t sampel berhubungan adalah : $N-1$, jadi sebesar 14 ($15-1 = 14$) dengan derajat kebebasan (db) 19 pada taraf signifikan 5% dengan nilai-nilai kritis t menunjukkan t tabel sebesar 2,145. Jadi $t_{hitung} (5,247) > t_{tabel} (2,145)$ 5%. Dengan demikian pada penelitian ini memiliki peningkatan sebesar 12,11%, sehingga Nilai t yang diperoleh lebih besar dari nilai t tabel sehingga perbedaan itu secara statistik dapat dipandang tidak sama dengan nol, atau ada perbedaan.

Dengan demikian hipotesis nol yang berbunyi “Tidak terdapat pengaruh latihan lompat meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak” tidak diterima. Artinya, berdasarkan bukti empiris yang diperoleh lapangan ditemukan adanya pengaruh latihan lompat meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian disimpulkan bahwa bahwa latihan lompat meraih sasaran mempunyai pengaruh yang cukup signifikan terhadap lompat jauh pada siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak. Kesimpulan tersebut terbukti di dalam perhitungan data dan pengujian hipotesis. Hal ini menunjukkan bahwa semakin baik latihan lompat meraih sasaran maka akan semakin baik pula kemampuan lompat jauh pada siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak. Setelah dites dan diuji hipotesisnya, yaitu hasil t_{hitung} yaitu 5.247 akan dibandingkan dengan t tabel sebesar 2,145. Jadi $t_{hitung} (5,247) > t_{tabel} (2,145)$ 5%. Nilai t_{hitung} yang diperoleh lebih besar dari nilai t_{tabel} maka dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh latihan lompat meraih sasaran terhadap kemampuan lompat jauh sebesar 12,11% pada siswa putra kelas VII D Sekolah Menengah Pertama Negeri 20 Pontianak.

Saran

Hasil penelitian ini dapat dijadikan sebagai referensi maupun acuan guna pengembangan dan peningkatan pembinaan olahraga prestasi terutama dibidang olahraga atletik lompat jauh. Latihan latihan lompat meraih sasaran dapat digunakan sebagai latihan untuk meningkatkan kemampuan siswa dalam melakukan lompat jauh dalam pembelajaran olahraga salah satunya permainan atletik lompat jauh. Pada siswa yang kemampuan lompat jauh yang masih kurang baik diharapkan untuk lebih giat berlatih supaya kemampuan lompat jauh

yang dimiliki dapat menjadi lebih baik. Selanjutnya, bagi para peneliti yang ingin mengadakan penelitian yang sama diharapkan supaya mengambil sampel yang berbeda dan teknik latihan yang lain untuk mendapatkan hasil penelitian yang lebih baik.

DAFTAR RUJUKAN

- Adi, Winendra, dkk. 2008. *Seri Olahraga Atletik, Lari Lompat Lempar*. Yogyakarta: Pustaka Insan Madani.
- Anggar Tombak, 2012. *Teknik Lompat jauh*. <http://www.Kawandnews.Sport.com>. diakses Maret 2012.
- Carlim dkk. 2009. *Mengenal Lebih Jauh Tentang Lompat Jauh*. Jakarta: PT. Adhi Aksahara Abadhi Indonesia.
- Jarver, Jess. 2009. *Belajar dan Berlatih Atletik*. Bandung: Pionir Jaya.
- Khomsin, 2005. *Atletik I Buku Petunjuk Umum Guru Penjas, Pelatih, Siswa Mahasiswa dan Atlit*. Semarang: UPT UNNES Press
- Kosasih, Engkos. 1985. *Pendidikan Jasmani Teori dan Praktek*. Jakarta: PT Gelora Aksara Pratama.
- Noer, Hamidsyah dkk. 1996. *Materi Pokok Kepelatihan Dasar*. Jakarta: Universitas Terbuka.
- Nurgiantoro, Burhan, dkk. 2004. *Statistik Terapan Untuk Penelitian Ilmu-Ilmu Sosial*. Yogyakarta: Gajah Mada University Press.
- Nurhasan. 2007. *Tes dan Pengukuran dalam Pendidikan Jasmani: Prinsip-Prinsip Dan Penerapannya*. Jakarta.
- Sugiyono. 2010. *Statistik Untuk Penelitian*. Bandung: Alfabeta.
- Suharsimi, Arikunto. 2010. *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Suryabrata, Sumadi. 2012. *Metodologi Penelitian*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.